

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan UU No.13 RI 1998 Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia akan mengalami penuaan, proses penuaan adalah hal yang wajar bagi manusia. Semakin bertambahnya usia semakin berkurangnya fungsi-fungsi biologis, psikologis dan social (Sari et al., 2022). Peningkatan jumlah populasi lansia saat ini menjadi isu penting di dunia. Data Kemenkes pada 2016 presentase lansia di Indonesia telah mencapai 9,03%. Penduduk lansia jumlahnya di prediksi pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta, sedangkan pada tahun 2025 terdapat 33,69 juta, tahun 2030 ada 40,95 juta dan tahun 2035 mencapai hingga 49,19 juta. Semakin tingginya angka lansia menunjukan bahwa semakin tingginya masalah kesehatan yang terjadi karena proses alamiah penuaan (Sari et al., 2022).

Populasi lansia meningkat sangat cepat tahun 2024, jumlah lansia sudah menyamai jumlah balita. Sebelas persen dari 7 milyar penduduk dunia adalah lansia (WHO,2013). Populasi penduduk Indonesia merupakan populasi terbanyak

keempat sesudah China setelah indonesia. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan kondisi tingkat structural sel atau organ tubuh, termasuk di dalamnya yang dipengaruhi oleh proses penyakit. Selain penurunan fungsi biologis adapula penurunan psikologis dan sosial, seperti menarik diri dari kehidupan social, hidup dengan keputusasaan seperti takut mati, penyesalan diri, merasakan kesepian dan merasa terlambat untuk memperbaiki diri. Penurunan fungsi tubuh secara biologis, psikologis dan sosial tersebut mengakibatkan adanya masalah kesehatan dan kesulitan memenuhi kebutuhan dasar bagi lansia.

Data terbaru menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi dengan usia 55-64 tahun 18,3%, pada usia 65-74 tahun 23,31% dan lebih dari 75 tahun 24,04% adapun pada diabetes melitus terjadi peningkatan dengan usia 55-64 tahun 6,29%, usia 65-74 tahun 6,03% dan lebih dari 75 tahun sebanyak 3,32%. (Sari et al., 2022). Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis berupa gangguan metabolismik ditandai dengan peningkatan kadar gula darah melebihi batas normal (Dinata Candra, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2013) Diabetes Melitus adalah suatu penyakit kronis dimana organ di dalam tubuh yaitu pankreas tidak bisa memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak efektif (Niswaty, 2020). Diabetes Melitus merupakan salah satu jenis penyakit gangguan metabolisme yang bersifat kronis dengan memiliki karakteristik hiperglikemia (Ginanjar Yoga, 2022). Menurut Maya (2021) dalam (Lidia M Dihongo & Sonhaji, 2024) prevalensi diabetes melitus di Indonesia menepati urutan ke tiga pada daerah Asia

Tenggara dengan prevalensi sebesar 11,3% sedangkan menurut Riskedes (2018) dalam Maya (2021).

Prevalensi penyakit diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter di umur lebih dari 15 tahun sebanyak 2%. Jawa barat memiliki prevalensi yang mengalami penyakit diabetes melitus sebanyak 1,7% dimana jawa barat berada di urutan 10 dari 34 proinsi yang terdapat di Indonesia. Upaya dalam mengendalikan gula darah tidak efektif hanya dilakukan dengan pengobatan saja. Hal tersebut dikarenakan penderita yang mengalami diabetes melitus disebabkan oleh kerusakan pankreas dalam memproduksi insulin, dimana insulin berfungsi dalam mengendalikan kadar gula darah. Penurunan kadar gula darah ini sebagai salah satu indikasi terjadi perbaikan diabetes melitus yang dialami, oleh karena itu dibutuhkan pemberian aktivitas Terapi Relaksasi Benson merupakan salah satu cara efektif dalam mengelola Diabetes Melitus(Lidia M Dihongo & Sonhaji, 2024)..

Terapi komplementer ada yang invasif dan non- invasif. Contoh terapi invasif adalah akupuntur dan *cupingg* (bekam basah) yang menggunakan jarum dalam pengobatannya. Sedangkan jenis non-invasif seperti terapi energi (reiki, chikung, tai chi, prana, terapi suara), terapi biologis (herbal, terapi nutrisi, food combining, terapi jus, terapi urin, hidroterapi colon dan terapi sentuhan modalitas: akupresure, pijat bayi, refelksi reiki rolfing, dan terapi benson.(Widyatuti, 2018)

Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi komplementer dan modalitas unguan yang dapat menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes dengan menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh klien, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman(Rohayani, 2024).

Hasil studi awal yang peneliti lakukan di Kayen Wedomartani RW 41 didapatkan lansia yang memiliki penyakit diabetes melitus ada 30 lansia, biasanya lansia disana diperiksa kadar gula darahnya setiap sebulan sekali oleh dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Pada lansia yang memiliki penyakit DM hanya mengkonsumsi obat. Kegiatan yang dilakukan di Kayen wedomartani RW 41 ngemplak sleman biasanya hanya pemeriksaan GDS dan penyuluhan setiap satu bulan sekali. Menurut ketua RW 41 Kayen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta lansia yang memiliki Riwayat DM tidak pernah diberikan terapi relaksasi benson dan senam diabetes.

Latar belakang diatas yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada

Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta 2024

B. Rumusan Masalah

Latar belakang diatas yang memuat fokus penelitian ini dapat dirumuskan “Adakah Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan lansia dengan diabetes melitus di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta.
- b. Mengidentifikasi kadar gula darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson Di Kayen Wedomartani RW41 Ngemplak Sleman Yogyakarta.

- c. Mengidentifikasi kadar gula darah sesudah dilakukan terapi relaksasi benson Di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta 2024.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan pada umumnya seluruh bidang keperawatan tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai masukan dan sumbangsih pikiran dalam upaya meningkatkan pelayanan keperawatan gerontik.

b. Bagi Instansi STIKES Bethesa Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan referensi bagi civitas akademika STIKES Bethesa Yakkum Yogyakarta.

c. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada lansia mengenai terapi relaksasi yang bisa digunakan untuk menurunkan kadar gula darah.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai data dasar dalam melaksanakan peelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh terapi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus.

e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang berkaitan dengan pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus.

E. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian skripsi ini peneliti terlebih dahulu melakukan penelaahan terhadap beberapa karya penelitian yang berhubungan dengan judul yang peneliti angkat antara lain:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	(Rohayani, 2024)	Pengaruh Teknik relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Kabupaten Tanggerang	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian quasy eksperimental, dengan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden.	Hasil rata rata nilai GDS sebelum dilakukan intervensi 305,25 mg/dl dan setelah dilakukan intervensi 276,57 mg/dl dengan p -value = 0,000 ($<0,05$).	Menggunakan variabel independen tentang Terapi relaksasi benson. Dalam metode penelitian menggunakan metode kuantitatif desain eksperimental.	Perbedaan penelitian terletak pada variabel penelitian. Variabel sebelumnya teknik relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II, sedangkan pada penelitian yang alkan saya lakukan variabel terikat nya adalah terhadap kadar gula darah pada lansia di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta 2024. Perbedaan terapi benson terhadap kadar gula darah dengan peneliti sebelum nya melakukan terapi benson hanya 2 kali sedangkan penelitian yang saya lakukan melakukan terapi nya 3 kali karena saya

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penetitian	Persamaan	Perdedaan
						<p>melihat dari populasi yang saya gunakan.</p> <p>Perbedaan penelitian saya dengan sebelum nya yaitu dari populasi nya peneliti sebelumnya menggunakan populasi pasien yang mengidap penyakit diabetes tipe II, Sedangkan penelitian saya menggunakan populasi lansia yang megidap penyakit diabetes.</p> <p>perbedaan peneliti yang akan saya lakukan yaitu menggunakan terapi benson klasik sedang kan peneliti sebelumnya menggunakan terapi benson modern</p>
2	(Ilmiyati et al., 2024)	Perbedaan pengaruh senam diabetes dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe II	Metode penelitian yang digunakan adalah kuntitatif dengan desain quasy eksperiment, menggunakan 2 kelompok meliputi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan senam diabetes serta terapi relaksasi benson. Jumlah sampel tiap kelompok 34 responden yang diamil dengan teknik <i>consecutive sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukan senam diabetes dan terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap kadar gula setelah diberikan perlakuan senamdiabetes dan terapi relaksasi benson (man whitney, $p=0,191$).	Menggunakan variabel independen tentang terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah.	<p>Perbedaan penelitian terletak pada variabel penelitian. Variabel sebelumnya senam diabetes dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II</p> <p>Sedangkan populasi yang saya gunakan lansia diabetes milletus tipe 1</p>

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan	Perdedaan
3	(Antilarasati & Hartutik, 2019)	Penerapan relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas sibela	Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden dengan riwayat hipertensi dan diberikan implementasi terapi relaksasi benson.	Hasil penelitian menunjukan penanganan hipertensi dengan terapi relaksasi benson yang diberikan selama 5 kali berturut turut dengan 1 kali dalam sehari sebelum tidur selama 5 menit.	Menggunakan variabel independen tentang terapi relaksasi benson .	Perbedaan penelitian terletak pada variabel penelitian. Variabel sebelumnya penerapan relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas sibela, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan adalah pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman